ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು



ಮೂಲ ಕೃತಿ :
ವಾಲೆಂಟರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ
ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನುವಾದಕರು :
ಟಿ. ನೀರಜಾಕ್ಷಿ, ಸಿ. ಬಸವರಾಜು, ಭಾರತಿ. ಟಿ. ಆಚಾರ್

ಸಹಾಯ :
ಇಂದಿರ.ಐ.ಎಲ್., ಶಿವರಾಜು. ಡಿ. ಎಸ್.

ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ
ನಂ. 60, ರಜನಿ ನಿಲಯ, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಮಾರ್ಗ
ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠ ರಸ್ತೆ, ಅಲಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 008
ದೂರವಾಣಿ : 080-25546606

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು



ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ
ನಂ. 60, ರಜನಿ ನಿಲಯ, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಮಾರ್ಗ,
ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠ ರಸ್ತೆ, ಅಲಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 008
ದೂರವಾಣಿ : 080-25546606

ಪುಸ್ತಕ ಕುರಿತು

ಕಾಲಾಂತರದಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರದ ಪರಿವಿಡಿಯಲ್ಲೆ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಹಿಳಾ ಆಂದೋಲನಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಚಳುವಳಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಹಾಗೂ ತಾಯ್ತನಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಿಸಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವರ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮಹಿಳೆಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. (ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ).

ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯ

ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು 1974 - 75ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿತು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಕರ್ನಾಟಕ ಸೊಸೈಟಿ ನೋಂದಣಿ ಕಾಯ್ದೆ 1960 ಪ್ರಕಾರ ನೋಂದಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಜಾತ್ಯಾತೀತ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಉತ್ತೇಜನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಸದ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು, ಅದರ ಪ್ರ ... ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ
ಅವಲಂಬಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವರ್ಗಭೇಧಗಳ ... ರದ ಕನಸಾಗಿದೆ.
ಜನರು, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆ ... ಹಿಕವಾಗಿ, ತಮ್ಮ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಆರೋ ... ಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ
ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯ ...
ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಯೋಜನ ... ಕ್ತ ಜೀವನವನ್ನು
ಜನಾಂದೋಲನ ಸಂಘಟಿಸುವುದು. ... ವಿಷಯ ಕುರಿತು

ಸಮಾಜದ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶ ...
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯಾದಂತ ಇರುವ ತನ್ನ ಸದಸ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗ ... - ವ - ತರಬೇತಿ
... ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು



ಪರಿವಿಡಿ



ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪರಿಚಯ **1.1**

ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಡಿಪಾಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. 1991ರ ಭಾರತದ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ 2.5 ದಶಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗ ಪ್ರಮಾಣವು ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಪುರುಷರಿಗೆ 927 ಇದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಡೆಯ ಲಿಂಗ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಾನವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜೀವ ನಿರೀಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮರಣ ದರ ಮತ್ತು ರೋಗ ವ್ಯಾಪಕತೆಯ ದರ (ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೂ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 12 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಜನನವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಕೇವಲ 9 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಉಳಿದ 9 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಕಠೋರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 18 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ (NFHS) ಪ್ರಕಾರ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಸಾವಿನ ದರವು 437 / 100000 (ಜೀವ ಜನನ ಸೇರಿ) ಇದೆ. ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಸಾವಿನ ದರವು 700/100000 (ಜೀವ ಜನನ ಸೇರಿ) ರಷ್ಟಿದ್ದು ಅಂತರ ರಾಜ್ಯ ಏರುಪೇರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟ

★ ಮಾತೃತ್ವ ಮರಣ ದರ (MMR) (ಜೀವಿತ ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕೆ)	-	437 / 100000
★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ	-	ಶೇ 85
★ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ಮಹಿಳೆಯರು	-	ಶೇಕಡ 20
★ ಜನಿಸುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳು	-	ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ನವಜಾತ ಶಿಶು

ಕಾರಣಗಳು :

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸ್ಥಾನವು ಮಾನವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದು ಇವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

★ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ತಾರತಮ್ಯ, ಧೋರಣೆ

★ ಅಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗತ್ವದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ರಹಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು

★ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು, ವಸತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಾವ

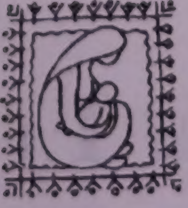
★ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

★ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಗಂಡಾಂತರಗಳು.

★ ಆರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಇತರೇ ಅಂಶಗಳಾದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮನಾದ ಸ್ಥಾನ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚುವುದು, ನಿಶ್ಚಿತ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಪರ ಆದಾಯ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಹಾಗೂ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ರಚನೆಗಳಾಗಿದೆ. ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ರಚನೆಗೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗತ್ವ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನತೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲಿಂಗ

ದೇಹದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಜೈವಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಲಿಂಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (ಪುರುಷ ಅಂಗ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಗ) ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ (ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಚೋದಕಗಳಿರುವುದು).

ಲಿಂಗತ್ವ

ಲಿಂಗತ್ವವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗತ್ವವು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಮಾಜವನ್ನು ಏಕೆ ಸಂಘಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜವು ತಮ್ಮನ್ನು ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪುರುಷರು - ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ

ಲಿಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು, ಅನುಕೂಲಗಳು ಅಥವಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಲಿಂಗತ್ವ ಐಕ್ಯತೆ

ಇದು ಗಂಡಸರ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರ ನಡುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲದೆ ಅನುಕೂಲಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಗಳಿವೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವಿನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನತೆ

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನತೆ ಎಂಬ ಪದವು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ, ಗಂಡಸರನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಕಾಣುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪದವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಗಂಡಸು ಹೆಂಗಸಿನ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಬೀರುವಂತಹ ಅಧಿಕಾರದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧೀನಳಾಗಿಡುವ ವೈಶಿಷ್ಟತೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ, ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದು ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

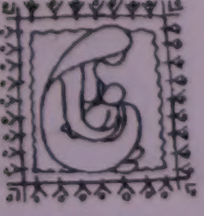
ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯು ಸದೃಢ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯತೆಯುಳ್ಳ, ಅವಳ ಸ್ವಂತ ಶಾರೀರಿಕ ಗುಣ ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ದಕ್ಕೆಯಾಗದ, ಎಲ್ಲಿ ಅವಳ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಲಯಬದ್ದತೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡುವ, ಅವಳು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಓಡಾಡುವ ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (WAH-!) - ಭಾರತ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ''ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.'' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ.



ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಜನರು ತೃಪ್ತಿಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಈ ಕಡೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ, ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ಸಮ್ಮತಿಸಬಹುದಾದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲದ ಇತರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ, ಮಹಿಳೆಯರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (**WHO**) ಯ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯನ್ನು **ICPD** ಕಾರ್ಯನಿರತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, (**ACONE**) 171/13, (7.2ನೇ ಪ್ಯಾರ) ದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ''ಯಾವ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮರು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದು ; ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಕುಶಲತೆ ಹಾಗೂ ದಂಪತಿಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಸೋಂಕಿನ ಭಯ ಇಲ್ಲದೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದಾಗಿದೆ''. (ಫಥಲ್ಲ - 1988)

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಅವರ ಸರ್ವಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಶಕ್ತರಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಧಾರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲೇ ಬೇಕಿರುವ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ವರ್ಗ, ಜನಾಂಗ, ವಯಸ್ಸು, ಧರ್ಮ, ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಥವಾ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮಗುವನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳೆಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ.

★ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣದಿರುವುದು.

★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಅನುಕೂಲಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವಂಕಿಗಳು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

★ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ದೊರಕುವಂತಹ, ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಗ್ರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಂದಿಸುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

★ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ, ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾತಕ ಮತ್ತು ಕ್ಷುದ್ರತೆ ಇಲ್ಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಹಕ್ಕು.

★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಯುತ ಗರ್ಭಪಾತದ ಹಕ್ಕು.

★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜನನ.

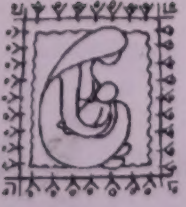
★ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

(ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕಿನ ಜಾಗತಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲ)

ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರಾಕರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿವಿಧ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ನಿಗದಿ ವಿಧಾನ ಅಂಶವನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ವರ್ಗಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪಿತೃ ಸತಾತ್ಮಕ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆಲ್ಲದರ ಒಟ್ಟಿನ ಪ್ರಭಾವವಿದ್ದು ಮುಂದಿನ ಏಳಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ಹೆಂಗಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅವಳು ಜೀವನದ ಪರ್ಯಂತ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಸಂಭವ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ / ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಹೆಂಗಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೆಂಗಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ಮಾರ್ಗ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

- ★ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವೆಂಬ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಧಭಾವವಾಗಲಿ ಇರಬಾರದು.
- ★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ

- ★ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಬಾರದು
- ★ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ
- ★ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲು ಆಹಾರ
- ★ ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ
- ★ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ★ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ.

ಹದಿಹರೆಯದವರು

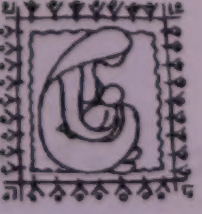
- ★ ಪೋಷಣೆ
- ★ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳಾದ ಹಿಂಸೆ, ಮಾನಭಂಗ, ಕುಡಿತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ★ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮದುವೆ
- ★ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ
- ★ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ (ವಿಕಾಸ)
- ★ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ
- ★ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸು

- ★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯದತ್ತ ಗಮನ ನೀಡುವುದು
- ★ ಆರ್‌ಟಿಐ/ಎಸ್‌ಟಿಡಿ/ಹೆಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅಂತರವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು.
- ★ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವುಳ್ಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ★ ಹೆಂಗಸಿನ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ
- ★ ಗರ್ಭಪಾತದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ★ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವು ಮತ್ತು ವಿಕಲಾಂಗತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ

- ★ ಋತುಬಂಧದ ತೊಂದರೆಗಳತ್ತ ತಿಳಿಸುವುದು
- ★ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು
- ★ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುವುದು, ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮೆದುವಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು



ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಹದಿಹರೆಯವು ಬದಲಾವಣೆಯ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10-19 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಯುವಕರೆಂದು ಸಂಭೋದಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸರವು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಮಾಜದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅನುಭವವು ಬಗೆ ಬಗೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಯವು ನಿರ್ಬಂಧತೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಈ ಸಮಯವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಸಾಟಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿವೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಗಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವಂತೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಂಗಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬೇಧ ಭಾವಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಹಂಚುವಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಕೆಲಸ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮುಂತಾದವು.



ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಅಂಶಗಳು

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

★ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ

★ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ

★ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು

★ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

★ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ಶಿಶು

ಶಿಕ್ಷಣ

★ ಅನಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ

★ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ

★ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ / ಮಾಹಿತಿ

★ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಡಿಮೆ

ಕೆಲಸ

★ ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ

★ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು.

★ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸದಿರುವುದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಅಂಶಗಳು (ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದು)

ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

★ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ

★ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು

★ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ

★ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

★ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಿವಾಹವಾಗದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ.

ಶೀಘ್ರ ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

★ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಪಕ್ವತೆ

★ ಶಿಶುವಿನ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರಗಳು

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಉಳಿಯುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

★ ನಂಜಾಗುವುದು, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು.

★ ಹುಟ್ಟಿದ $1\,^1/_2$ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಶಿಶು ಮರಣ ಅಧಿಕ

★ ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು.

★ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಾಗುವುದು, ಗರ್ಭಪಾತ, ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು

ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು :

★ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕು.

★ ಪೋಷಣೆ, ಕೌಶಲ್ಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋರಂಜನೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

★ ಹುಡುಗರ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಕನಿಷ್ಠ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು.

★ ಸಮುದಾಯದ ಹುಡುಗರು / ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

★ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ 4.1

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಾವು ಮತ್ತು ವಿಕಲಾಂಗತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆಂಗಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಅವು ಏನೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾಯಿಯ ಸಹಾಯ ಒದಗಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಪ್ರಸವದ ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ ಸಾವು ಅಥವಾ ವಿಕಲಾಂಗತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ತಾಯ್ತನದ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಅ. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ರಕ್ಷಣೆ

ಆ. ಪ್ರಸವ ಸಮಯದ ರಕ್ಷಣೆ

ಇ. ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ರಕ್ಷಣೆ

ಈ. ನವ ಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ಉ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ

ಸೇವೆಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಆರೈಕೆ ಸಿಗಬೇಕು.

★ 12-16 ವಾರಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ನೋಂದಣಿ.

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 12, 22 ಮತ್ತು 36ನೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸುಧಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು (ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲು) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಡಕಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು.

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ, ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದೊಳಗೆ 2 ಬಾರಿ ಟಿ. ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಟಿ. ಟಿ. ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕನಿಷ್ಠ 100 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಹೆರಿಗೆಯ ಸೇವೆಗಳು.

★ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಣಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೇಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ತಾಯಿಯು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ರಕ್ಷಣೆ, ಜನನದ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಸಂತಾನವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

★ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಾಂತರವುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಯ ಮೂಲಕ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯು ತಾಯಿಯ ಸಾವು ಮತ್ತು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

★ ಒಂದು ವೇಳೆ 28 ವಾರಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಲ್ಲಿ, ಅವಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.





ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಡಕುಳ್ಳ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೆಂಗಸನ್ನು ತೊಡಕಿಗೆ ತಂದೊಡ್ಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಅವಳು

★ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವಳಾಗಿದ್ದರೆ

★ 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವಳಾಗಿದ್ದರೆ

★ 145 ಸೆ. ಮೀ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರವಿರುವ ಮಹಿಳೆ

★ 40 ಕೆ. ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ

★ 5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ

★ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಊತವಿದ್ದರೆ

★ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಇದ್ದರೆ

★ ತೀವ್ರ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ (ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ)

★ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ (ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಿಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು ಕೂಡ ಅವಳಿಗೆ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ :

★ ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

★ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ

★ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು

★ ಅವಳಿ ಜವಳಿ

★ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆ (ಸಿಜೇರಿಯನ್)

★ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಭಾದಿಸಿದಲ್ಲಿ / ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯ ಅಧಿಕ (12 ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ)

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

★ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು 140 / 90 ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕವು 3 ಕೆ. ಜಿ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಊತವಾಗುವುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎಳೆ ಬಸಿರು ನಂಜೆಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ನಂಜು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೆಳೆತವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತವಾದಾಗ ಜ್ವರವು 39° ಸೆ. ಹಾಗೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕುಳ್ಳಗಿರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಅಧಿಕ ತೊಡಕುಳ್ಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಗುರುತಿಸಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಮುಂದುವರಿದ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಭಾದಿಸಿದಲ್ಲಿ (ಹೆರಿಗೆ ನೋವು 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ) ಗರ್ಭಕೋಶವು ಛಿದ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರಕುವಂತಹ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಅನೇಕ ಶಿಶು ಮರಣವು ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲನೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.





ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು

★ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.

★ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ. ಉದಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

★ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಮತ್ತು ನರಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

★ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ತಡವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

★ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದೊರಕುವಂತಹ ಸಾರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಂತಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

★ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಅವಳು ಎಡಬದಿಗೆ ಒರಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ಸೆಳೆತ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಲ್ಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬೇಗ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ದಾಯಿಯು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

★ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ.

★ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

★ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ದಾಯಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವಂತಹ ಹೆರಿಗೆ ಕಿಟ್‌ನ್ನು (ಚೀಲ) ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಿ.

★ ತೊಡಕುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ಹೆಂಗಸಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪು :

ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

★ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ.

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರದ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ

ಉದಾ : ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ರಕ್ಷಣೆ

★ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಜನನದ ಅಂತರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮುಂದೂಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ.

★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು / ಲೈಂಗಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ :

★ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಸೇವೆಗಳು

★ ಗರ್ಭಪಾತ ಸೇವೆಗಳು



ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದು (ಗರ್ಭಪಾತ) ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರೇಪಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗರ್ಭಪಾತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ 12 ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 12 ವಾರಗಳ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (ಹಂತದಲ್ಲಿ) ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗರ್ಭಪಾತವು ಹೆಂಗಸಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೈತಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶೇ. 13 ರಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರ ಸಾವು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿದೆ.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದಾಗು ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 1971 ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾಯ್ದೆ (ಎಮ್. ಟಿ. ಪಿ) ಪ್ರಕಾರ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದು ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

★ ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ.

★ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ.

★ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ

★ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ

1971ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾಯ್ದೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 20 ವಾರದೊಳಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 12 ವಾರದೊಳಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಒಂದು ವೇಳೆ 20 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳು

ತಕ್ಷಣ	ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ
★ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಸಾವು	★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು
★ ರಕ್ತಸ್ರಾವ	
★ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳು	★ ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
★ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ	★ ಬಂಜೆತನ

ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದಂತದ್ದು

★ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆಯದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

★ ಚೂಪಾದ ಆಯುಧಗಳಾದಂತಹ ಕಡ್ಡಿಗಳು, ಗಿಡ ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

★ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರಾದರೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಗಳು

★ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು.

★ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರಾದರೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 12 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಸ್ವಚ್ಛ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು 6.1

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಂತರವಿಡಲು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಎರಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು.





ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

	ಪುರುಷರು	ಹೆಂಗಸರು
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ವಿಧಾನಗಳು	ಪುರುಷರಿಗೆ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಲೈಂಗಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಸಂಭೋಗ ವಿಚ್ಛಿನ್ನಗೊಳಿಸುವುದು	ಪುರುಷರಿಗೆ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಲೈಂಗಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ
ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ವಿಧಾನ	ಕಾಂಡೊಮ್ (ತಡೆಚೀಲ)	● ಸ್ಪಂಜು ● ನೊರೆ ● ವೀರ್ಯ ನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮು (ಡಯ್‌ಫ್ರಮ್, ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕವಚ - ಈ ಮೊದಲು ಬಳಸಲು ದೊರಕುತ್ತಿತ್ತು.) ● ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಂಡೋಮ್ (ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ)
ಅಂತರ ಕಾಯುವ ವಿಧಾನ		ನುಂಗುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾಲಾ ಎನ್. ಮತ್ತು ಮಾಲಾ ಡಿ. ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನ ಉದಾ : ಕಾಪರ್ ಟಿ. ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚೋದಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ (ಡಿಪೊಪ್ರವೆರ್)
ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ	ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ನೋ ಸ್ಕಾಲ್‌ಪಲ್	ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ (ಕೈ ಆಪರೇಷನ್) ಲೆಪ್ರೊಸ್ಕೊಪಿ (ಕರೆಂಟ್ ಆಪರೇಷನ್)

ಪುರುಷರ ವಿಧಾನಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ದಂಪತಿಗಳು ಫಲವತ್ತಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಹಿಂತೆಗೆತ

ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಯು ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು (ಶಿಶ್ನ) ವೀರ್ಯ ಹೊರಬೀಳುವ ಮೊದಲೇ ಯೋನಿಯಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೀರ್ಯವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಸಂಗಾತಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

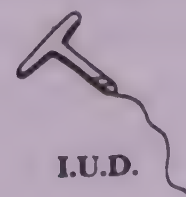
ಫಲವತ್ತತೆಯ ಅರಿವು (ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ)

ರಿದಮ್ ವಿಧಾನ

ಎರಡು ಋತುಸ್ರಾವದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಫಲವತ್ತಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಫಲವತ್ತತೆಯ ದಿನವನ್ನು ಯೋನಿ ದ್ರವದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಯೋನಿ ದ್ರವವು ತೆಳ್ಳಗೆ ಅಂಟಾಗಿದ್ದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗದಂತೆ ಬರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವೂ ಕೂಡ ಫಲವತ್ತತೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಅನಾನುಕೂಲಗಳು : ಹೆಂಗಸಿನ ಋತುಚಕ್ರವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಯ ಸಹಕಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ವೀರ್ಯ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಮು / ಜೆಲ್ಲಿಗಳು : ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ವಿಧ. ಇದು ನೊರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೆಲ್ಲಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. (ಫಲವತ್ತಾದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು)





ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು (ಮುಂದುವರೆದಿದೆ)

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದ ಹೆಸರು	ಅನುಕೂಲಗಳು	ಮಿತಿಗಳು
ಕಾಂಡೋಮ್ ತೆಳುವಾದ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚೀಲವಾಗಿದ್ದು ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಂಡೋಮುಗಳು) ದೊರಕುತ್ತದೆ.	★ ಸರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ★ ಸರಳವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ★ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ್ದು ★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ★ ಗಂಡಸರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ★ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಗರ್ಭನಿರೋದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ★ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ★ ಗರ್ಭನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ★ ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಚಿನ ಆಧಾರವಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು ನಿಮಿರುವಿಚಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.	★ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಿದೆ. ★ ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ★ ಜಾರಬಹುದು, ಹರಿಯಬಹುದಾದ ಸಂಭವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸೋರಬಹುದು. ★ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕಿದೆ. ★ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ★ ಇದು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗಿರಬಹುದು.
ನುಂಗುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು 28 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೆಂಗಸಿನ ಚೋದಕ (ಹಾರ್ಮೋನು) ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸರಣಿ (ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್)	★ ದಿನ ನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ★ ಋತುಚಕ್ರದ 5ನೇ ದಿನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ★ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಸ್ಥಿ ಕುಹರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ★ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೊಡಬಹುದು. ★ ಗರ್ಭಕಂಠದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯಂತಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗರ್ಭನಾಳದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಸ್ಥಿಕುಹರ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.	★ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ★ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ★ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕು. ★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು -ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ★ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ★ ಅತಿಯಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗವಿರುವ ಹೆಂಗಸರು, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ★ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ / ಗಂಟು, ಊತ ಅಥವಾ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ★ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ★ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ★ ತಲೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಅನುಭವ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು (ಮುಂದುವರೆದಿದೆ)

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದ ಹೆಸರು	ಅನುಕೂಲಗಳು	ಮಿತಿಗಳು
ಕಾಪರ್ ಟಿ **ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನ :** ತಾಮ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಸಣ್ಣದಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಋತುಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.	★ ಶೇಕಡ 97-99 ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ★ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ★ ದೀರ್ಘಾವದಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬದಲಿಸದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ★ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸಬಹುದು. ★ ಹಾಲುಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸರಬರಾಜಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ★ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.	★ ಕಾಪರ್ ಟಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಂತೆ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ★ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಮೂರು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ, ನೊಸ್ಕಾಲ್‌ಪಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ	★ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ★ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.	★ ನಪುಂಸಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಹೆದರಿಕೆಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ★ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ 20 ಬಾರಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕಿದ ನಂತರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ★ ಈ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ (ನಿರೋಧ್) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಪುನಃ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ (ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ)	★ ಶಾಶ್ವತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ★ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ	★ ಸೋಂಕು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ ★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ★ ಪುನಃ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

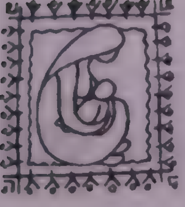
ತುರ್ತು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು : ಇದನ್ನು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಾದ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ನಿಯಮಿತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಚೋದಕಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (4 ನುಂಗುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು) 72 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 12 ರಿಂದ 24 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಪಾತದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು :

★ ಗಂಡಸರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಗರ್ಭದಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

★ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.

★ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಭಾರತವಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು-ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಶೇ 91 ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಏಕಾಂತತೆ, ನೀರಿನ ಅಸೌಕರ್ಯ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆಗಳ ಕೊರತೆ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಂಗಸರು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗ ತುತ್ತಾಗುವ ಕಾರಣ ಅವರ ಅಂಗಾಂಗ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಾಂಗ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ :

★ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಸೋಂಕಾಗುವುದು.

★ ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆ

★ ಜನನಾಂಗಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ

★ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ, ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಗುವಿಕೆ.

★ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ

★ ಗರ್ಭಪಾತ, ಪ್ರಸವ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು.

★ ಯೋನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವಾಗ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ವಿಧಾನ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸಾಧನ ಹಾಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ.

★ ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹರಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಗೊನೋರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಟ್ರೈಕೊಮೊನಾಸ್ ಕ್ಲೆಮಡಿಯಾ, ಮೊನಿಲಿಯಾ ಹೆಪ್‌ಟೈಟಿಸ್ ಬಿ

★ **ಎಸ್‌ಟಿಡಿ** ಗಳು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಬ್ಬರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದಿದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು.

★ **ಎಸ್‌ಟಿಡಿ** ಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಪ್ರತಿರೋಧಕರಲ್ಲ.

★ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ಪುರುಷನು ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಗಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ (ವೀರ್ಯ) ಹಾಗೂ ಅವಳ ಜನನಾಂಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ಸೋಂಕಿಗೊಳಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

★ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸಿನ ಅಂಗಾಂಗ ರಚನೆಯ ಕಾರಣ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸೋಂಕಾಗಲಿ, ಹುಣ್ಣಿನ ನೋವಾಗಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಂಗಸು ಅವಳ ಗೋಪ್ಯಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ **ಆರ್‌ಟಿಐ** ಹೆಂಗಸನ್ನು ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ **ಎಸ್‌ಟಿಡಿ / ಹೆಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್** ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ಕೆಲವು **ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು** ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ತಗಲಿಸಬಹುದು.

★ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅವರ ಕಡಿಮೆ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬೇಗನೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



★ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೋವು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಕೆ. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ವಿಫಲವಾಗುವುದರಿಂದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

• ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಯಾವ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ನಿರೋಧಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ :-

★ ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದುವುದು ಉತ್ತಮ.

★ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ / ವೀರ್ಯ ತಡೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ.

★ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

★ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರ್‌ಟಿಐ / ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

★ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಜಟಿಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾ : ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ (ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ)

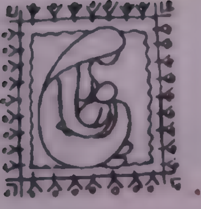
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿರುವ ಆರ್‌ಟಿಐ / ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡತಕ್ಕದ್ದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಸೇವೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಎಸ್‌ಟಿಡಿ / ಆರ್‌ಟಿಐ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್

ಒಂದು ಬಾರಿ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ವೈರಾಣುವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಇದು ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಸಿದು ದೇಹವು ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಒಂದು ಮಾರಕ ರೋಗ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

★ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಒಮ್ಮೆ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 2-10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಕಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗವಾಹಕವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡಬಹುದು. ಶೇ. 89 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಯು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು :-

- ★ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ
- ★ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ರವಾನೆ
- ★ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಾದ ಸೂಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರೆಂಜ್‌ಗಳು
- ★ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ತಾಯಿಯಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ (ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯತೆ)

ಸೋಂಕಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಮೂಲ

ಅನ್ಯಲಿಂಗ	74.15
ರಕ್ತ ರವಾನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	7.05
ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ	7.3
ಸಲಿಂಗ	0.58
ಇತರೆ	10.92

ವಾರ್ಷಿಕ ವರದಿ ಆಧಾರ (ನ್ಯಾಕೋ) 97-98

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ

- ★ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ತೆರೆದಿರುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ.
- ★ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಗುದದ್ವಾರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಯೋನಿಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಸ್‌ಟಿಡಿ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವನ / ಅವಳ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿನ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

- ★ ಏಕ ಸಂಗಾತಿ ಸಂಬಂಧ ಒಳ್ಳೆಯದು
- ★ ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ.
- ★ ರಕ್ತದ ಪ್ರತಿ ಘಟಕವನ್ನು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಗಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇದು ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ.
- ★ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.
- ★ ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ.
- ★ ತಡೆ ಚೀಲ (ನಿರೋಧ್) ಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಬಳಸಿ.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಸಂತಾನಹೀನತೆ (ಬಂಜೆತನ) 8.1

ಸಂತಾನಹೀನತೆ / ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ತಾಯ್ತನವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾದುದು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಾದ ಮದುವೆ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಶೇ. 5-10ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತಾನಹೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯು ಅ) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಆಗದೆಯೆ ಇರುವುದು. ಆ) ದ್ವಿತೀಯ ಬಂಜೆತನ - ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಪುನಃ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಅಶಕ್ತರಾಗುವುದು.

ದಂಪತಿಗಳು ಸತತವಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದರೆ ಸಂತಾನ ಹೀನರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಗೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು 1/3 ಭಾಗ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿಯೂ, 1/3 ಭಾಗ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿಯೂ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಉಳಿದ 1/3 ಭಾಗವು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸೋಂಕುಗಳು. ಆಗಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿರಾಕರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಂಜೆತನದ ತೊಂದರೆಗಳೊಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಳಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಇತರರೊಡನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ

- ★ ಸೋಂಕು
- ★ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ★ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ★ ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ★ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ವಿಭಜನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ.

ತೊಂದರೆ ಇರುವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿದ್ದೂ ಅವುಗಳ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಸಹಜತೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ

ಫಲವತ್ತತೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ : ದಂಪತಿಗಳಂತಿದ್ದು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿ ಇತರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೂರವಿರುವುದು.

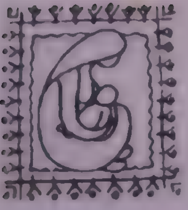
ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಕೃತಕ ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು

1. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುವಂತಹ ವೀರ್ಯ
2. ಗಂಡಸಿನ ಮತ್ತು ದಾನಿಗಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ
3. ವೀರ್ಯದ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಿಂದ ದಾನಿಯ ವೀರ್ಯಾಣು

ದುಬಾರಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾದ ಪ್ರಜನಾಳ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯು ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ರೂ. 80,000.00 ದಿಂದ ರೂ. 1,00,000 ವರೆಗಿದ್ದು ಶೇ. 6.8 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯ್ಕೆ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಯಾರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರು ಪೋಷಕತ್ವದ ಅತೀವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಸಂತಾನಹೀನತೆ (ಬಂಜೆತನ) 8.2

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗಳು

★ ಗದ್ದಬಾವು, ಗೊನೋರಿಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು

★ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಕುಡಿತ, ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ

★ ಅತೀ ಬಿಗಿಯಾದ ನೈಲಾನ್ ಒಳ ಉಡುಪು ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ

★ ಕುಲುಮೆ ಹಾಗೂ ಶಾಖ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ

★ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ತೊಂದರೆ

★ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ವೀರ್ಯಾಣು

★ ಇಳಿಯದಿರುವ ವೃಷಣಗಳು

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ

★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು

★ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು

★ ಗರ್ಭನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು.

★ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಉರಿತದ ತೊಂದರೆ, ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ.

★ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಹಾಕುವುದು (ಕಾಪರ್ ಟಿ) ಮುಂತಾದವು.

ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಮದುವೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ

★ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು

★ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ

★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದು

★ ಮೀರಿದ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆ

★ ಪರಿಸರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿ ಮುಂತಾದವು

★ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು.

ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಬಂಜೆತನ (ಫಲವತ್ತತೆ) ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಜಾಗ್ರತಿ ಮೂಡಿಸಿ.

ವೇದನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಬಂಜೆ ಅಥವಾ ಬಂಜಾರ ಎಂಬ ಹೀನಾಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಲಿಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಸ್ವಚ್ಚ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಫಲವತ್ತತೆಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

★ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ.

★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.

★ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು / ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ.

★ ಸ್ವಚ್ಚವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.

★ ಚೋದಕ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

★ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

★ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ವಿಕಿರಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗರ್ಭಗೊರಳು, ಸ್ತನ, ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸಿನ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಶೇ 38-63 ರಷ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹೆಂಗಸರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಮತ್ತು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು.

ಶೇ 23-47 ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಶೇ 10-22 ರಷ್ಟು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ★ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ
- ★ ಬೇಗ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ★ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು
- ★ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು
- ★ ಆಗಾಗ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು
- ★ ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆ -ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ವೀರ್ಯದ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವು ಮುಂದೊಗಲಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಋತು ಚಕ್ರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

- ★ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಭಾರವಾಗುವುದು.
- ★ ಘನವಾದ ಗಟ್ಟಿ ಯೋನಿ ಸ್ರಾವ
- ★ ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ★ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು.

ಸ್ಪೆಕ್ಯುಲಮ್‌ನಿಂದ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಗೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗು ಗುದದ್ವಾರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಎಂಬ ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. 45 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 3 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ಯಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಋತುವಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಬಹುದು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಅನಿಯಮಿತ ಮತ್ತು ಬಹು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

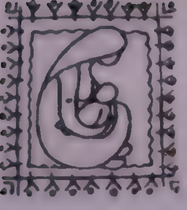
ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

- ★ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೋವಿಲ್ಲದ ಗಂಟು
- ★ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದು, ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಒಳಹೋಗುವುದು.
- ★ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಸ್ತನದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಇದು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ★ ಚರ್ಮವು ಸುಲಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಋತು ಬಂಧದ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಯಂ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಗಂಟುಗಳಿವೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತನದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೊಂಡಗೊಂಡಂತೆ ಸ್ತನದ ಸುತ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ವಿರುದ್ಧ ಸ್ತನಗಳ ಸುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂಗೈನಿಂದ ಅದುಮಿ ಗಂಟುಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವುದು (ಮೈ ಇಳಿಯುವುದು) 10

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವುದೆಂದರೆ (ಮೈ ಇಳಿಯುವುದು) ಗರ್ಭಕೋಶವು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಸೂತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದು ಆಗಾಗ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

★ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

★ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು

★ ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆ

★ ಗರ್ಭ ಕೋಶವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭ ಕಂಠದ ಬಾಯಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು.

★ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಯಾವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಅರ್ಧ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಹೆಂಗಸು ಅಸ್ತಿಕುಹರದ ಭಾಗವು ಭಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ದೂರುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಂಗಸು ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಭಾಗಶಃ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ (ಎಚ್ಚರಿಕೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

★ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಗರ್ಭಕಂಠವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯುವ ಮೊದಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬುವಂತೆ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.

★ ಹೆರಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗುವಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ದಾಯಿಯರು ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.

★ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಲಭ್ಯವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯಾಸವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

★ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಆದಷ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

★ ಹೆಂಗಸು ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವೊಂದು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಪಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ (ತಡೆಯುವುದನ್ನು) ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.







ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಮೌಲ್ಯವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

- ★ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಿನ ಹತ್ಯೆ
- ★ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ - ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ
- ★ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ
- ★ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ
- ★ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ
- ★ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾರಾಟ
- ★ ಅಪಹರಣ ಹಾಗೂ ಕದ್ದೊಯ್ಯುವುದು

ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಿರುದ್ಧ ಜರುಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವು ಅವರ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವು ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿರಬಹುದು.

- ★ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಘಾಸಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಸಾವುಂಟಾಗುವುದು.
- ★ ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಸೋಂಕು/ಏಡ್ಸ್
- ★ ತೀವ್ರ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಉರಿತದ ತೊಂದರೆ.
- ★ ಅಫಲವತ್ತತೆ (ಬಂಜೆತನ - ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ)
- ★ ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ
- ★ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದ ದಾಂಪತ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ.
- ★ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬಹುದು.

ಸ್ವರೂಪ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ದುರುಪಯೋಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲಿಂಗ ಪೂರ್ವ ಆಯ್ಕೆ, ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ, ಹಾಗೂ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮ್ನಿಯೊಸೆಂಟಿಸಿಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಲಿಂಗದ ಆಯ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡುವುದು.

- ★ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು.
- ★ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದು.
- ★ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಅನೀತಿಯುತವಾದ ಪ್ರಯೋಗ
- ★ ಕಾಯ್ದೆಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದೆ - ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಿನ ವರದಕ್ಷಿಣೆಗೋಸ್ಕರ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಡತಿಗೋಸ್ಕರ ಮರುಮದುವೆಯಾಗಲು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ.
- ★ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧದ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು.



ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ?

ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ.

- ★ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ★ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾನೂನಿನ ಜ್ಞಾನ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಿ ಅಂದರೆ ಪೋಲಿಸ್‌ರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ವರದಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು, ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಕೇಸು ದಾಖಲಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು
- ★ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ.
- ★ ಒಬ್ಬರೇ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ.
- ★ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ★ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾರದಪುಡಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎರಚುವುದು.
- ★ ದೋಷಿಯ ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅದುಮುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒದೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದು.
- ★ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೋಸ್ಕರ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಕಾನೂನಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ.
- ★ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಹಿಳಾ ತಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಲಿಗಳಲ್ಲಿ ದೂರು ನೀಡಿ.
- ★ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಗಳಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುವುದು.
- ★ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು.
- ★ ಇಂತಹ ಕೇಸುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕೋರ್ಟುಗಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರಿಗೆ ಕನಿಕರ, ಐಕ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು-ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಹಾಗೂ ನೋಂದಾಯಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ★ ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಕಾಪಾಡಲು ಬದಲಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ.
- ★ ಪ್ರಥಮ ಮಾಹಿತಿ ವರದಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ ದೂರು ನೀಡಿದ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ದೂರಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.







ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಪುರುಷನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ 12

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ವಿಯ ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ?

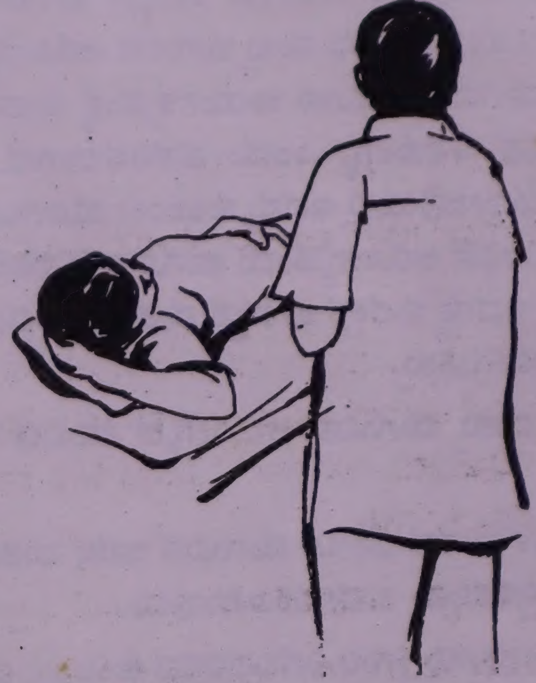
ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆಯುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯಾದ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ತಂದೆ ಎಂಬುದುರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಹೆಂಗಸನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರೇ ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ಗಂಡನಾಗಲಿ ದೂಷಿಸಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಫಲವತ್ತತೆಗೆ ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ತಡಮಾಡದೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗತಕ್ಕದ್ದು. ಕಠಿಣ ಕೆಲಸಗಳಾದ ನೀರು ತರುವುದು, ಮೇವು, ಇಂಧನ ತರುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

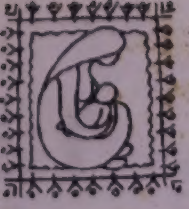
ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ವಿವೇಚನೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿಡಲು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು, ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಏಕಪತ್ನಿತ್ವವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆರ್‌ಟಿಐ, ಎಸ್‌ಟಿಡಿ, ಹೆಚ್ ಐ ವಿ / ಏಡ್ಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು.

- ★ ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸಮೀಪವೇ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.



- ★ ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹಣಕಾಸು ನೀಡುವುದು.
- ★ ಮಗುವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು.
- ★ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಗಂಡಂದಿರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ / ಹೆಂಡತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿ.





ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಕ್ಕುಗಳು

ಏಪ್ರಿಲ್ 1996 ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಸಮಗ್ರ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಈ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಳನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಹಾಗೂ 8ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಉಳಿವು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿವಿಡಿ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ. -

★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು.

★ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳು (ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ನಿಗದಿ ವಿಧಾನಗಳು)

★ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ

★ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು / ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು / ಹೆಚ್ಐವಿ/ ಏಡ್ಸ್‌ಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ.

★ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ

★ ಪುರುಷರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ :

ಗುಣಮಟ್ಟ

ವ್ಯಾಪಕತೆ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ

ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇವೆಗಳು ದೊರಕುವುದು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕೆಳಗಿನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

★ ಸೇವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ.

★ ಸೇವೆ ದೊರಕಿಸುವಾಗ ಜನರನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

★ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು.

★ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.

★ ಲಿಂಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದು.

★ ಬಹು - ಕ್ಷೇತ್ರೀಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು.

ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂದರೇನು ?

ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಯು ನಮಗೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುವಂತಹದಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವು ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು.

★ ಸೇವೆಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು.

★ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

★ ಮರು - ನಿಗಾವಣೆಗಳ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

★ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಘನತೆ ಹಾಗೂ ಗೌಪ್ಯತೆಯ ರಕ್ಷಣೆ

★ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುಮ.

★ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ.

★ ನೀತಿಯುತ ಶೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು

★ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸ್ವಚ್ಚತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

★ ಲಿಂಗತ್ವದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕ್ಕೊಡುವುದು.

★ ಪುರುಷರ ಸಹಬಾಗಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು

★ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರು ಸ್ನೇಹಪರ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

★ ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡುವುದು.

★ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ತೆರೆದಿರಬೇಕು.

★ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಲಿಂಗತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು, ಲಿಂಗತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು.

★ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

★ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತಿಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.